



## MEZCLA DE MELON Y MENTA

### Ingredientes

- 1 cucharada de jugo de lima
- ¼ taza de hojas de menta fresca
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 3 tazas de sandía
- 3 tazas de melón



## Preparación

1. **Lávese las manos con agua y jabón.**
2. **Mezcle el jugo de lima, las hojas de menta y el azúcar moreno en un procesador de alimentos pequeño.**
3. **Coloque los cubos de melón en un tazón. Rocíe el aderezo sobre el melón y revuelva suavemente.**
4. **Refrigere las sobras dentro de 2 horas.**

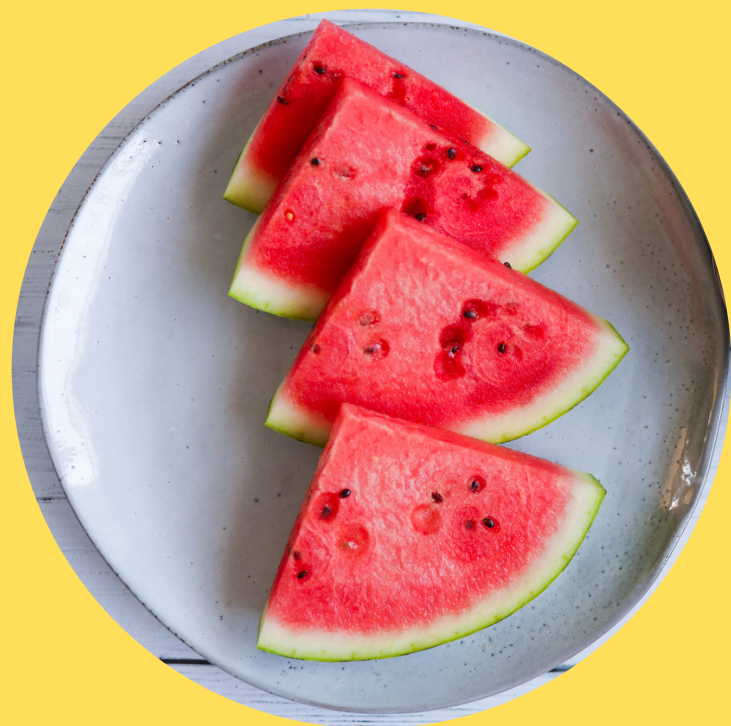
*La sandía tiene vitamina A, vitamina B6, vitamina C y potasio.*

*La vitamina A es importante para la salud de la piel y los ojos.*

*La vitamina B6 ayuda a su cuerpo a descomponer las proteínas que come y también es importante para el sistema inmunológico y la función nerviosa.*

*La vitamina C ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y ayuda en la absorción de hierro.*

*El potasio es útil para reducir la presión arterial y es importante para la función nerviosa.*







## MELON AND MINT MIX

### Ingredients

- 1 Tablespoon lime juice
- ¼ cup fresh mint leaves
- 2 Tablespoons of brown sugar
- 3 cups watermelon
- 3 cups melon



## Preparation

1. **Wash hands with soap and water.**
2. **Blend lime juice, mint leaves and brown sugar together in a small food processor.**
3. **Place melon cubes in a bowl. Drizzle dressing over melon and toss gently.**
4. **Refrigerate leftovers within 2 hours.**

*Watermelon has vitamin A, Vitamin B6, Vitamin C and Potassium.*

*Vitamin A is important for skin and eye health.*

*Vitamin B6 helps your body break down the protein you eat, and is also important for the immune system and nerve function.*

*Vitamin C helps strengthen the immune system and aids in the absorption of iron.*

*Potassium is helpful in lowering blood pressure and is important for nerve function.*

